Le **MENSUEL GRATUIT** des plus de 50 ans

JAN/FÉV 2023 - N°145

Seniors mag

à fond la vie !

FINISTÈRE

2023 BONNE ANNÉE !

QUELLES AIDES
POUR RESTER LE PLUS LONGTEMPS CHEZ SOI ?

PORNIC
WEEK-END IODÉ !

Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

Retrouvez-nous en page 15

La Maison du Monte Escalier
L'autonomie retrouvée

ENTREPRISE FAMILIALE RÉGIONALE
27 ANS D'EXPÉRIENCE POUR UNE PLUS GRANDE PROXIMITÉ

la-maison-du-monte-escalier.fr

BRETAGNE EST
RENNES 02 23 30 10 30

BRETAGNE OUEST
BREST 02 98 26 40 75

GROUPE Edouard Denis

À VOUS DE CHOISIR VOTRE NOUVEAU PORT D'ATTACHE

(1) PTZ Le Prêt à taux zéro est accessible sous conditions de ressources, aux personnes physiques désirant devenir propriétaire de leur première résidence principale (ne pas avoir été propriétaire de sa résidence principale au cours des 2 années précédant la nouvelle acquisition). Le montant et la durée du Prêt à Taux 0 % varient en fonction de la zone géographique du logement et de la composition du foyer. Les ressources de l'acquéreur sont également prises en compte pour la durée du remboursement. Voir conditions complètes sur : www.edouarddenis-immobilier.com/conditions-generales ou avec nos conseillers commerciaux au 0 800 950 750.

SAS EDMP-Pays de Loire – RCS 879 768 760 - Création : dconseils-crea.com. Document non contractuel – Janvier 2023.

edouarddenis-immobilier.com

0 800 950 750

Service & appel gratuits

sommaire

JAN/FÉV 2023 - N°145

Retrouvez nos **jeux** en page **13**

ÉDITO

Toute l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter une bonne et heureuse année, pleine de bonheur !

C'est la période des bonnes résolutions, que l'on ne tiendra probablement pas toutes, ou encore des envies de changement !

Comme les années passées nous ferons en sorte de vous donner chaque mois des infos pratiques, du bon temps et du rêve au fil de nos pages.

Nous souhaitons que pour cette nouvelle année Seniors mag fasse encore partie de votre quotidien, qu'il vous apporte chaque mois de bons conseils et de bonnes idées.

Comme tous, nous souhaitons une année 2023 placée sous le signe de l'espoir en ces temps ou chaque année apporte son lot de catastrophes, sachez voir ce qui va, ça ne changera pas le monde, mais votre vie un peu...

Je vous retrouve le 15 février !

Camille Guillaume

LA CITATION DU MOIS

"Il ne faut avoir aucun regret pour le passé, aucun remords pour le présent, et une confiance inébranlable pour l'avenir."

Jean Jaurès. *Homme politique figure du socialisme français durant les années 1880 (1859-1914)*

Seniors mag
Publication mensuelle

Édité par
SARL Dim Communication
Au capital de 7 000 €

Créé par Pascale Peiffer
en novembre 2003

Prochaine parution : Février 2023 - Informations à nous communiquer avant le 21 Janvier 2023.

DIM COMMUNICATION
270 Rue de Marseille - 34080 Montpellier
09 72 58 25 57
redaction@seniors-mag.com
www.seniors-mag.com
RCS Montpellier 450 691 811

N°145 (Jan/Fév 2023)
Dépôt légal à parution
ISSN : 2425-7176

Directeur de la publication :
Guillaume Faux - **06 16 54 33 94**
Camille Guillaume - **06 85 23 87 13**

Rédaction :
Valérie Macquet - 07 69 41 01 93
valerie.macquet@au-bonheur-des-mots.fr

Site Internet :
Christophe Floret

Maquette :
&ma Conception - FB : IDdEMA
Emmanuelle RIFFAUD - 06 63 59 74 24
ema.com.76@gmail.com

Édition Gironde
Arnaud Onnainty - 06 09 35 86 91
arnaud.onnainty@sud-ouest-events.com
Isabelle Anquetil - 06 09 06 24 98
isabelle.anquetil@sud-ouest-events.com
Manon Comet - 06 07 03 86 43

Édition Finistère (OUEST RÉGIE MÉDIA)
Corentin Garnier - 07 86 45 22 04
seniorsmag.bretagne.2@gmail.com

Édition Côtes d'Armor/Ille-et-Vilaine (ORM)
Corentin Garnier - 07 86 45 22 04
seniorsmag.bretagne.2@gmail.com

Édition Loire Atlantique (OUTREMER)
Fabrice Clément - 06 79 62 38 22
fclement@outremer.fr

Édition Nord (SMA)
Sébastien Marty - 06 42 35 61 58
s.marty@events-sma.com

Édition Seine-Maritime (&ma)
Emmanuelle RIFFAUD - 06 63 59 74 24
ema.com.76@gmail.com

Édition Vaucluse (NEC Communication)
Caroline Milan - 06 12 31 36 56
seniorsmag84@gmail.com

Crédits photos : © 123rf - *Toutes reproductions des publicités, des textes insérés et des photos/images dans ce magazine sont interdites.*

Spectacle

Un soir de gala - Vincent Dedienne

Samedi 11 Février 2023 à 20h

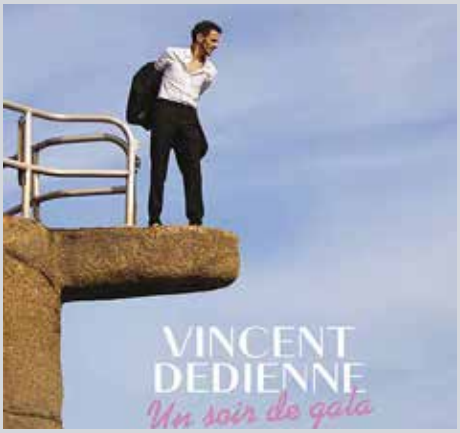
"C'est un spectacle qui ressemble à la Louisiane, à l'Italie…

Il y a des personnages dedans, des jeunes, des vieux, des gentils-comme-tout, des cinglés, des optimistes et des foutus. Des héros et des ordures… Des gens.

*Tous différents et tous réunis pour **Un soir de gala**. Leur point commun, c'est que c'est moi qui les joue. A capella.*

Après avoir fait le tour de mon nombril dans mon précédent spectacle, j'ai décidé de tourner un peu autour des vôtres… si ça chatouille, tant mieux."

Vincent.



Espace Avel Vor
35 Route Santik Beneat - PLOUGASTEL DAOULAS
Tél. : 02 98 47 94 54

Théâtre - Humour

François Morel

Vendredi 17 Février 2023 à 20h30

La nouvelle création de **François Morel** emprunte à l'illustre artiste **Raymond Devos** le titre de l'un de ses fameux sketches où il interroge l'univers, la folie de l'existence, l'incommunicabilité avec son talent inégalé.

Fasciné par ce grand clown au « grain de folie capable d'enrayer la mécanique bien huilée de la logique, de la réalité, du quotidien », **François Morel** s'est plongé dans sa prose pour inventer un spectacle musical en son hommage.

Accompagné d'un pianiste, ce fils spirituel de l'as de l'aberration enchaînera les sketchs comme on enchaîne les numéros dans une forme proche du récital. Laissez-le donc vous entraîner vers cet imaginaire dont vous n'êtes pas sûr de revenir.

Espace Glenmor
Rue Jean Monnet - CARHAIX-PLOUGUER
Tél. : 02 98 99 37 50

Concert

Jean-Louis Murat

Samedi 25 Février à 20h30

A peine quelques mois après la sortie de « ***Baby Love*** », le très inspiré **Jean-Louis Murat** est de retour avec un nouvel opus enregistré sur ses terres auvergnates et intitulé « ***La vraie vie de Buck John*** ».

Parmi ses héros de jeunesse, un certain ***Buck John***, cowboy né au début des années 50, dont les plus grandes aventures se poursuivraient à travers les chansons pop moderne de ce nouveau disque.

Jean-Louis Murat nous surprend une fois encore par sa faculté unique et très personnelle à nous livrer une collection de chansons plus attachantes les unes que les autres.

Des chansons à la production impeccable. Intemporelles...

Le Roudour - Pôle Culturel
Rue Park ar Roudour - SAINT-MARTIN-DES-CHAMPS
Tél. : 02 98 15 20 90

Votre Audition

Atelier de correction auditive

LA MESURE IN VIVO : L'AUDITION AU DÉCIBEL PRÉS

UNE TECHNIQUE INNOVANTE POUR UN MEILLEUR CONFORT AVEC DES AIDES AUDITIVES.

Gautier LADAN et Pierre ZAJEC, audioprothésistes D.E. indépendants, utilisent de nouvelles techniques d'évaluation, comme la mesure IN-VIVO, permettant une approche plus précise des résultats de l'appareillage.

Le 100% santé permet à un plus grand nombre de personnes, de s'équiper d'aides auditives. Mais quand est-il de la qualité du réglage et du confort d'écoute ?

"Cette méthode est essentielle pour obtenir un confort auditif plus rapide à chaque appareillage, même en cas de renouvellement ou de changement de marque d'appareil "

La MESURE In VIVO : De quoi s'agit-il ?
Récemment encore, le réglage d'une aide auditive ne prenait pas en compte la façon dont résonnent nos conduits auditifs. Chaque conduit étant unique, il possède des caractéristiques acoustiques qui lui sont propres.

" Cette mesure nous permet, grâce à une petite sonde glissée dans l'oreille du patient, de connaître précisément l'intensité du son capté par chaque tympan " précisent-ils.

La MESURE In VIVO permet aussi de s'assurer que tous les sons forts soient maîtrisés afin d'éviter l'inconfort.

Le choix des aides auditives doit correspondre au mode de vie de chacun. Grâce à cette technique couplée aux réglages réalisés pendant toute la durée des essais, le confort et le port des aides auditives s'en trouvent améliorés.

L'audition à moindre coûts oui, mais pas sans un confort essentiel au quotidien.

Simplement au service de votre audition.

POUVOIR ENTENDRE ... MIEUX SE COMPRENDRE

LE ROUILLEN
50 Avenue du Rouillen
29500 ERGUE-GABERIC
Tél. 02 29 40 89 37

KEMPER KERFEUNTEUN
59 Avenue de la France libre
29000 QUIMPER
Tél. 02 29 40 92 66

www.votreaudition-bzh.fr

QUELLES AIDES
POUR RESTER CHEZ SOI LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE ?

25% des Français ont aujourd'hui plus de 60 ans. Quel que soit l'âge, l'état physique, les personnes vivant dans le foyer familial, les revenus, le senior n'aspire qu'à une seule chose pour ses vieux jours : Vivre le plus longtemps possible chez lui. Cependant à partir d'un certain âge, il faut se faire aider par une tierce personne pour gérer le quotidien, obtenir une aide financière pour réaménager son logement, pour le rendre confortable et surtout permettre une plus grande autonomie. Voici un petit tout d'horizon des aides possibles pour les seniors qui vivent chez eux.

L'A.P.A. ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE

Depuis 2002, cette allocation versée par le département, permet de financer tout ou partie des dépenses nécessaires pour améliorer la qualité de vie de la personne âgée en perte d'autonomie.

L'**A.P.A.** est versée à toute personne de plus de 60 ans, quelles que soient ses ressources, ayant des difficultés pour assumer seule les actes essentiels du quotidien.

Elle est attribuée quel que soit le lieu de vie : à domicile ou en établissement.

L'**A.P.A.** est calculée en fonction des ressources de la personne, du degré de dépendance physique et psychique évalué selon une grille appelée **AGGIR.**

Elle permet de classer les personnes du **GIR 1** *personnes âgées les plus dépendantes* au **GIR 6** *celles qui ont gardé leur autonomie.*

Selon la loi, l'**A.P.A.** concerne uniquement les 4 premiers groupes définis par la grille **AGGIR.**

Les personnes âgées classées dans les groupes 5 et 6 peuvent néanmoins prétendre au versement des prestations d'aide ménagère servies par leur régime de retraite ou l'aide sociale départementale.

Attention :
Si toute personne âgée dépendante peut prétendre à l'APA, une participation financière (ticket modérateur) est cependant demandée lorsque les revenues dépassent un certain niveau. Cette participation ouvre droit à une réduction d'impôt.

Pour évaluer le degré de dépendance de la personne âgée, un évaluateur des équipes médicosociales territorialisées du département vient au domicile.

LES AIDES DES CAISSES DE RETRAITE

Si vous êtes retraité en situation de fragilité, les caisses de retraite peuvent vous proposer des aides financières et matérielles (financement d'aides techniques comme des barres d'appui ou des marches antidérapantes, financement de

> Suite page 8

DEVIS GRATUIT

Crédit d'impôts* 25%

La Maison du Monte Escalier

L'autonomie retrouvée

ENTREPRISE FAMILIALE RÉGIONALE

27 ANS D'EXPÉRIENCE POUR UNE PLUS GRANDE PROXIMITÉ

* *Conformément à la loi de finances en vigueur*

CONFORT DE DÉPLACEMENT

Fouteuil Monte-escalier

CONFORT À VOTRE DOMICILE

Ascenseur privatif

ACCESSIBILITÉ P.M.R

Plateforme d'accès exterieur
Elévateur intérieur-extérieur

2 AGENCES POUR VOUS SERVIR

BRETAGNE OUEST
11 RUE ALEXIS CLAIRAUT
29200 BREST
02 98 26 40 75

BRETAGNE EST
26 RUE DU PASSAVENT
ZAC D'ORSON - 35770 VERN/SEICHE
02 23 30 10 30

la-maison-du-monte-escalier.fr

l'intervention d'une aide à domicile...).

A savoir :
Si vous êtes retraité, votre caisse de retraite peut vous apporter des aides, notamment si vous ne pouvez pas bénéficier de l'A.P.A. (Allocation Personnalisée d'Autonomie).

DES AIDES SONT DESTINÉES À VOUS AIDER DANS LA VIE QUOTIDIENNE :

- **Aide à domicile :** Courses, aide au ménage, livraison de repas...
- **Sécuriser le domicile :** Téléassistance, aménagement du logement...
- **Convalescence :** Aide après une hospitalisation
- **Difficulté passagère :** Proche aidant en vacances ou hospitalisé, déménagement, deuil...

A savoir :
Vous trouverez toutes les informations sur les aides possibles et sur les critères d'éligibilité sur les sites internet des caisses de retraite dont vous dépendez. Si vous percevez une retraite de plusieurs régimes, adressez-vous au régime pour lequel vous avez cotisé le plus grand nombre de trimestres.

SI VOTRE LOGEMENT N'EST PLUS ADAPTÉ

Les **caisses de retraite** peuvent intervenir dans l'amélioration du logement afin de le rendre plus confortable et plus adapté.
Différentes interventions sont possibles :

- Conseil en aménagement du logement,
- Financement de travaux d'isolation thermique,
- Financement d'aides techniques : barres d'appui, marches antidérapantes...,
- Financement de travaux d'adaptation,
- Accord de prêts.

Différentes interventions sont possibles pour rendre son logement plus adapté et plus sécurisant lorsqu'on vieillit :

- La pose de volets roulants automatisés,
- L'adaptation de l'éclairage pour éviter les risques de chutes,
- L'installation d'équipements spécifiques : siège de douche mural par exemple...
- La réalisation de travaux d'adaptation : installation d'une douche à l'italienne, de WC surélevés, de nez de marches antidérapants, de revêtements de sol, antidérapants, d'un chemin lumineux...

LES AIDES DE L'A.N.A.H. (AGENCE NATIONALE DE L'HABITAT) POUR DES TRAVAUX D'AMÉLIORATION

L'**ANAH** aide notamment les personnes âgées propriétaires à réaliser des travaux d'adaptation nécessaires pour continuer à vivre le plus longtemps possible chez elles.

Par exemple, le remplacement de la baignoire par une douche de plain-pied ou l'installation d'un monte-escalier électrique.

Vous pouvez bénéficier des aides de l'**ANAH** si votre revenu fiscal de référence indiqué sur votre avis d'impôt est inférieur à un plafond fixé.

Pour une demande d'aide déposée en 2023, il faut prendre en compte le revenu fiscal de l'année 2021 figurant sur votre avis d'impôt reçu en 2022.

Pour le montage de votre dossier vous pouvez vous faire aider par un prestataire agréé par l'Etat et spécialisé dans l'accompagnement social, financier et technique de ce type de travaux.

Pour trouver les coordonnées d'un prestataire, contactez le point rénovation info service près de chez vous :
0820 15 15 15 (0,05 € /min) ou faites une recherche sur le site de l'**ANAH.**

A noter :
Pour bénéficier d'une aide de l'ANAH, votre logement doit avoir plus de 15 ans à la date à la quelle est acceptée votre demande d'aide.

LES AIDES DES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES

Certaines **collectivités territoriales** (région, département, commune) accordent des aides, des prêts, voire des subventions selon des conditions définies localement.

Pour savoir si des aides spécifiques sont accordées où vous habitez, vous pouvez vous adresser à l'**ADIL** *Agence Départementale pour l'Information sur le Logement* de votre département.

Agenda Salon Logement Seniors et Aides à Domicile 2023

- **> Lille** 27 et 28 janv.
- **> Nantes** 24 et 25 février
- **> Bordeaux** 3 et 4 février
- **> Strasbourg** 3 et 4 mars
- **> Toulouse** 10 et 11 février
- **> Montpellier** 31 mars et 1er avril

www.salon-logement-seniors.com

SOLIHA BRETAGNE

Je n'arrive plus à accéder à ma baignoire

J'ai du mal à monter les escaliers

Je veux rester dans ma maison

J'ai peur de tomber

SOLIHA, MON ACCOMPAGNATEUR RÉNOV'

PROFITEZ DE VOTRE LOGEMENT EN TOUTE SÉRÉNITÉ

SOLIHA Bretagne (anciennement PACT ARIM) favorise le maintien et l'accès à un logement confortable et adapté. L'association accompagne les personnes âgées et/ou en situation de handicap souhaitant mieux vivre chez elles. SOLIHA vous apporte des conseils sur votre projet et recherche des financements pour que vos travaux soient adaptés à vos moyens financiers. SOLIHA est certifié pour la qualité du service apporté et toute l'équipe est là pour répondre à vos questions, au travers :

- de conseils neutres et optimisés : nos techniciens, ergothérapeutes et architectes vous délivrent un conseil raisonné à domicile, pour optimiser votre projet en fonction de vos besoins et des cadres existants (réglementations, financements ...)
- d'un accompagnement administratif et financier : nos conseillers habitat mobilisent l'ensemble des aides possibles en fonction de votre situation et de votre projet pour réduire le reste à charge.

Avec vous, nous élaborons un projet adapté à vos besoins

Visite à domicile d'un technicien spécialisé et/ou d'un ergothérapeute :

- évaluation de vos besoins
- conseils et élaboration du projet d'aménagement
- définition d'un programme de travaux
- estimation des coûts de travaux

Nous vous aidons à financer vos travaux

- informations utiles sur les sources de financement que vous pouvez mobiliser
- conseils sur les aspects administratifs, réglementaires et juridiques de votre projet
- constitution et dépôts des dossiers administratifs et des demandes de subventions
- vérification des devis et validation des factures

De manière générale, adapter son logement c'est prendre soin de soi, être dans la prévention, se projeter pour demain, le rendre confortable, accessible et sécurisé, pour y rester le plus longtemps possible.
Bien vieillir chez soi, cela se prépare.

02 56 69 00 16

SOLIHA-BRETAGNE.FR

SOLIHA SOLIDAIRES POUR L'HABITAT BRETAGNE avec France Rénov'

SAFARI AU KENYA
AMBIANCE "OUT OF NOWHERE"

Faire un safari au pays que l'on dit *"Berceau de l'humanité"* prend tout de suite une dimension exceptionnelle. Le circuit qui permet de visiter un parc animalier au pied du Kilimandjaro, puis une réserve où l'on croise un rassemblement d'éléphants, avant de pénétrer dans un parc ou de découvrir un lac avec le plus extraordinaire spectacle d'oiseaux au monde, plonge chaque visiteur dans une ambiance qui rappelle celle du magnifique film *Out of Africa.* Voici quelques sites incontournables du Kenya que l'on peut découvrir à partir de Nairobi et en descendant jusqu'à Mombasa.

> NAÏROBI

À première vue le spectacle est insolite. A peine descendu de l'avion avec au loin les gratte-ciels, on peut croiser un troupeau de zèbres et ou de gazelles.

En effet, les portes du plus ancien parc national kenyan, fondé dès 1946, ne sont qu'à 7 km de la capitale ! Ce parc de **Naïrobi** abrite 4 des *5 Big Five** - tous sauf l'éléphant.

Par précaution, le parc est ceinturé d'un grillage électrique sur trois côtés - le quatrième, au sud, où coule la rivière **Embakasi,** restant ouvert pour permettre aux ongulés de migrer malgré l'avancée de la ville.

A Naïrobi pour les gastronomes curieux, un restaurant ***Le Carnivore*** permet de manger du crocodile ! Et en partant de la capitale on peut faire un saut jusqu'à la ferme de *Karen Blixen,* auteur de *Out of Africa.*

> Nairobi, ville capitale du Kenya

***Les Big Five :** animaux emblématiques et imposants de cette région d'Afrique, à savoir, les lions, les léopards, les buffles, les rhinocéros et les éléphants.

> Mont Kilimandjaro - Parc national d'Amboseli

> AMBOSELI

Hemingway fut fasciné par le coin et s'en inspira pour écrire *Les Neiges du Kilimandjaro.*

Il faut dire que le parc a de quoi faire rêver, au pied du **Kilimandjaro** qui s'impose dans tout le paysage.

Le **parc national d'Amboseli,** l'un des plus vieux du **Kenya,** ne compte pas moins de 1 000 éléphants, des buffles, gnous, gazelles, antilopes, hippopotames, girafes, lions, guépards et phacochères.

Il est conseillé d'y aller dès l'aube : la lumière est superbe et le haut du **Kilimandjaro** souvent plus dégagé en début de journée.

> NAKURU

Le **lac Nakuru** est un parc national fondé en 1961 qui présente selon certains le plus extraordinaire spectacle d'oiseaux au monde.

Second parc le plus visité du **Kenya** après la réserve nationale du **Masaï Mara,** véritable paradis pour les ornithologues, ce ne sont pas moins de 400 espèces d'oiseaux qui y vivent et un spectacle de 2 millions de flamants roses.

Au-delà de la faune avicole, il y a également une grande concentration d'animaux sauvages comme des lions, léopards et de nombreux herbivores comme la girafe de *Rothschild,* des gazelles et des hippopotames.

> Groupe de flamants roses sur le lac Nakuru

> Zèbres traversant la rivière Mara à Maasai Mara

> MAASAÏ MARA

La réserve de **Massaï-Mara** est le parc le plus connu et le plus fréquenté du **Kenya.** Situé au nord de **Nairobi,** il vaut le détour.

Les paysages se partagent entre savanes et petites forêts traversées par la **rivière Mara** où se rassemblent la plupart des espèces animales : lions, guépards, antilopes de toutes sortes, buffles, girafes, éléphants, hippopotames et crocodiles.

Les **Massaïs** y habitent toujours et y font paître leurs troupeaux. On y trouve quelques **manyattas,** maisons typiques des **Massaïs.**

La proximité de la réserve de **Massaï-Mara** avec le **lac Victoria** rend l'air très humide et les couleurs du ciel changent fréquemment pour le plaisir des photographes.

> TSAVO

Le **parc national Tsavo** comprend deux parties, Est et Ouest. Elles sont divisées par les rails de chemin de fer de la voie reliant **Nairobi** à **Mombasa.**

La partie Ouest *(Tsavo West)* est une région magnifique vallonnée de collines vertes et de terre rouge avec le **Kilimandjaro** en toile de fond alors que la partie orientale *(Tsavo East)* est, plus désertique et plus plate : on y voit donc mieux les animaux.

La particularité d'ici sont les ***éléphants rouges*** ! *(Ils se couvrent de terre rouge pour se nettoyer).* Ces deux régions forment avec les **collines de Chyulu** l'un des plus grands parcs nationaux au monde avec une superficie supérieure à deux millions d'hectares.

> Éléphants rouges - Parc national de Tsavo

> Plage Turquoise de l'Océan Indien

> MOMBASA

Mombasa, ville portuaire, est située au sud du pays face à l'**Océan Indien.**

Elle est réputée pour ses plages de sable blanc, les plus belles du **Kenya,** et ses excursions sous-marines sur le récif corallien.

Dernière étape du safari à ne pas manquer afin de découvrir une nouvelle facette du **Kenya** avant de quitter le pays !

CITY TRIP

WEEK END IODÉ à Pornic

Pornic, l'un des joyaux de la Côte de Jade, est la promesse d'une parenthèse enchantée en toutes saisons… Avec son vieux port typique, son charmant centre-ville, son château, son sentier côtier, ses criques alentours, Pornic n'a pas son pareil pour inviter au lâcher prise. Week end bien-être, week end découverte, week end gourmand…Pornic se décline selon vos envies !

ENVIE DE COCOONING ?
TESTEZ LES THALASSOS LOCALES

C'est notamment grâce à la réputation des eaux de sa station thermale que la petite ville de **Pornic** devint, dès le début du 19e siècle, à l'époque des bains de mer, un lieu de villégiature en vogue, fréquenté notamment par de nombreux artistes.

Aujourd'hui encore, **Pornic** est réputée pour ses centres de thalassothérapie qui proposent toutes sortes de soins : du Bio-détox, à la cure déstressante, en passant par le "bien-être du tour du monde", avec des expériences Maori, Maya ou encore Massaï …

Vous souhaitez, le temps d'un week end, conjuguer cocooning et exploration de la ville ? Optez pour un court séjour thalasso !

L'Hôtel *Alliance Pornic Hôtel thalasso & spa,* par exemple, implanté en plein centre, dans l'édifice qui hébergea le casino de **Pornic** à la fin du 19e siècle, permet de bénéficier de soins d'exception tout en jouissant des trésors qu'offre la ville.

Une fois revigoré, vous pourrez ainsi explorer la ville : ses quartiers **Belle Epoque,** son **littoral** (vous n'êtes pas obligé de le parcourir sur ses 17 km !), la **vieille ville médiévale,** et même le fameux **château de Barbe bleue** qui fut la propriété de l'affreux *Gilles de Rais,* compagnon d'armes de *Jeanne d'Arc.*

ENVIE D'UNE PROMENADE VIVIFIANTE ?
DÉCOUVREZ LE SENTIER DES DOUANIERS

Le **Sentier des douaniers** relie les villes de **Saint Michel-Chef-Chef** à **Les Moutiers-en-Retz,** en passant par **Pornic.**

Sans parcourir les 45 kms qui séparent les deux extrémités du sentier, chaque petit bout parcouru est un pur plaisir iodé !

Pour goûter cette belle expérience depuis **Pornic,** rendez-vous au **Vieux-Port,** prenez la direction du château pour rejoindre le port moderne.

Les kilomètres suivants seront l'occasion de découvrir tout le long de la côte, les villas **Belle Epoque** superbement bien conservées, qui dominent l'océan.

Peu après la plage de **Montbeau,** vous découvrirez les pêcheries, ces charmantes cabanes sur pilotis. Elles sont non seulement des lieux de pêche ancestraux (dont la technique consiste à marée haute à plonger dans l'océan son large filet carré), mais aussi, pour certaines accueillant des visiteurs, l'occasion de passer une nuit insolite, dans un lieu en parfaite harmonie avec la nature.

ENVIE D'UNE BALADE GOURMANDE ?
VISITEZ LES HALLES DE PORNIC

Seul impératif pour découvrir cet imposant marché couvert qui date du 18e siècle : être sur place un jeudi ou un dimanche, qui sont les deux jours d'ouverture des **Halles.**

Bâties en 1609 et reconstruites en 1751, elles ont été rénovées en 2000.

L'ambiance y est demeurée la même : gourmande, odorante appétissante… Les touristes, tout comme les locaux viennent y faire le plein de produits ultra frais !

SOLUTIONS

PRÉCÉDENT MAGAZINE

DÉCEMBRE 2022

	M		G		M		A	C
S	A	B	O	T	I	E	R	C	A	S
	R	O	U	E	E		A	D	O	R	E
D	E	N	T	E	L	L	I	E	R	E	S
	C		E			I	G		D	M	
C	H	A	U	D	R	O	N	N	I	E	R
	A	I	R	—	E		E	R	E	—	U
C	L	E		O	R	F	E	V	R	E	S
	F		B	E		E	S			N	E
S	E	L	L	I	E	R		P	O	T	S
	R	I	E	U	R	—	C	S		E	
B	R	A	S		M	O	D	I	S	T	E
	A		S	T	—	S			C	E	T
A	N	N	A		M	E	U	N	I	E	R
	T	A	I	L	L	E	U	R	—	S	E

SUDOKUS Facile

2	3	5	4	8	6	1	9	7
7	4	8	9	3	1	5	2	6
6	1	9	5	7	2	4	8	3
9	7	6	3	4	8	2	5	1
4	2	3	1	5	9	7	6	8
5	8	1	2	6	7	3	4	9
8	5	2	6	1	3	9	7	4
3	9	7	8	2	4	6	1	5
1	6	4	7	9	5	8	3	2

SUDOKUS Moyen

7	3	4	6	5	2	8	9	1
9	8	6	4	7	1	3	5	2
2	1	5	8	9	3	6	7	4
8	9	7	1	6	4	2	3	5
6	5	1	2	3	9	4	8	7
4	2	3	7	8	5	9	1	6
3	4	2	9	1	7	5	6	8
1	6	9	5	2	8	7	4	3
5	7	8	3	4	6	1	2	9

SUDOKUS Difficile

7	3	9	1	4	8	2	5	6
1	5	6	7	2	9	8	3	4
2	8	4	3	6	5	1	9	7
8	2	7	4	1	3	9	6	5
3	6	1	9	5	7	4	2	8
4	9	5	6	8	2	7	1	3
6	7	8	2	3	1	5	4	9
9	4	2	5	7	6	3	8	1
5	1	3	8	9	4	6	7	2

SUDOKUS Diabolique

7	2	6	4	3	1	8	5	9
1	5	8	2	9	6	4	3	7
9	4	3	7	8	5	1	2	6
6	1	2	3	7	8	5	9	4
5	8	7	1	4	9	3	6	2
4	3	9	5	6	2	7	1	8
2	7	1	6	5	4	9	8	3
3	9	5	8	2	7	6	4	1
8	6	4	9	1	3	2	7	5

SUDOKU FACILE

		5	7				3	8
9	8							
	3		9	6			7	2
	1	6		9	5			
7			4	1	6			3
			2	7		6	9	
8	7			2	9		4	
							8	7
4	5				7	1		

www.e-sudokus.fr

SUDOKU DIFFICILE

1	5			9				7
	7	2			3			
						2		5
							5	
		9	6	7	2	3		
	8							
8		1						
			1			7	9	
3				2			6	8

www.e-sudokus.fr

Galette des rois gourmande... (poires chocolat)

★☆☆☆ **Facile**

Préparation : 20 min.

Cuisson : 30 min.

Ingrédients (6 personnes)

- 2 pâtes feuilletées pur beurre
- 2 poires ou 1 boîte de poires au sirop
- 125 g de poudre d'amandes
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre
- 100 g de chocolat noir
- 3 oeufs
- 1 cuillère à soupe de lait

Facultatif

- 50 g de sucre
- 5 cl d'eau
- Quelques amandes entières

PRÉPARATION

1 - Faites dorer à feu moyen 2 poires coupées en morceaux avec une noisette de beurre. Ajoutez une cuillère à soupe de sucre pour les caraméliser un peu.

2 - Mélangez le beurre mou coupé en petits morceaux avec le sucre et la poudre d'amandes et deux oeufs

2 - Faites fondre le chocolat noir au bain-marie. Laissez-le refroidir puis mélangez-le à la crème d'amandes jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène.

3 - Déroulez une pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

4 - Étalez la crème au centre en laissant 2 cm libre sur tout le long du bord.

5 - N'oubliez pas la fève avant de souder la deuxième pâte feuilletée sur la première.

6 - Badigeonnez d'un œuf battu avec un peu de lait, puis dessinez les formes de votre choix avec la pointe d'un couteau.

7 - Enfournez à four chaud (240°c) pendant 10 minutes, puis à 180°c pendant 20 minutes.

Le conseil de Seniors mag :
Pour plus de croquant, ajoutez quelques morceaux d'amandes entières concassées à l'étape 2.

Petits-fils

SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

L'aide à domicile sur-mesure

Chez Petits-fils, nous avons le même niveau d'exigence que pour nos propres grands-parents.

- Nous vous garantissons toujours la même auxiliaire de vie.
- Un conseiller dédié pour un service personnalisé.
- Des prestations flexibles qui évoluent selon vos besoins.

Aide à l'autonomie — **Aide aux repas** — **Accompagnements** — **Présence de nuit**

BREST	CONCARNEAU	MORLAIX	QUIMPER
Tél: 02 57 23 01 00	Tél: 02 57 23 04 90	Tél: 02 57 23 04 99	Tél: 02 57 23 03 55

petits-fils.com

Avec Groupama, économisez en moyenne*

335 € sur votre **MUTUELLE SANTÉ**

190 € sur votre **ASSURANCE AUTO**

132 € sur votre **ASSURANCE HABITATION**

PLUS QUE JAMAIS
ENSEMBLE & ENGAGÉS
POUR VOTRE POUVOIR D'ACHAT.

Pour découvrir nos engagements flasher ce code

Groupama
LOIRE BRETAGNE

*Les économies moyennes indiquées sont issues : - pour l'assurance santé-d'une étude Ipsos Oct/Nov 2021, réalisée sur un échantillon de 412 nouveaux clients complémentaire santé ayant souscrit un contrat annuel entre Mars et sept 2021 : 54% déclarent constater une baisse, de 335€ en moyenne, à garanties équivalentes. Plus d'infos sur groupama.fr- pour l'assurance automobile-d'une étude Ipsos de novembre 2020, sur un échantillon de 600 nouveaux clients ayant souscrit un contrat annuel entre mai et octobre 2020 : 69 % déclarent constater une baisse de 190 € en moyenne, à garanties équivalentes. Plus d'infos sur groupama.fr- pour l'assurance habitation d'une étude de positionnement tarifaire réalisé par Groupama Loire Bretagne en avril/mai 2022.Les conditions et modalités détaillées de ces études tarifaires sont disponibles en écrivant au Service Marketing de Groupama à l'adresse indiquée ci-dessous.

Groupama Loire Bretagne – Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles Bretagne-Pays de la Loire. Siège social : 23, Boulevard Solférino – CS 51209-35012 Rennes cedex – 305 844 683 RCS Rennes, Entreprise régie par le code des assurances.

Document et visuel non contractuels